

HOKUTORYU JUNIORI JU-JUTSU

RUSKEA VYÖ 1. MON



Vyökokeeseen ohjaajan hyväksyntä ja passi. Sinisellä vyöllä vähintään 12 kk sekä vähintään 80 harjoitusmerkintää. Vähintään 3 passiin merkittyä valtakunnallista leiriä. Tempukortista tehtävistä 1–30 vähintään 20 tehtävää suoritettuna. Koe suoritetaan valtakunnallisella leirillä.

ETIKETTI

Salikäyttäytyminen

- Lajin edellyttämä asiallinen käytös
- Hokutoryu luonne ja rohkeus

PERUSTEKNIIKAT

(merkintä: kyu. tekniikkaryhmä / hyökkäys. ju-jutsutekniikka)

TSUKI-WAZA TO GERI-WAZA / LYÖNNIT JA POTKUT

Lyönnit

- haito / käden sisäsivulyönti (3.1.4)
- teisho / kämmenpohjalyönti (2.1.3)
- aiemmat peruslyönnit liikkeessä sekä varjo-ottelussa

Potkut

- ura-mawashi-geri / vastakiertopotku (2.2.1)
- kakato-geri / kantapäätapotku (2.2.2)
- ushiro-mikatsuki-geri / takapyörähdyspotku (2.2.3)
- aiemmat peruspotkut liikkeessä sekä varjo-ottelussa

NAGE-WAZA / HEITOT JA KAADOT

- tomoe-nage / kaariheitto (2.3.5)
- o-soto-gari / ulkopuolinen lakaisu (1.4.1)

JU-JUTSUTEKNIIKAT

1. KÄSIOTTEISTA VAPAUTUMISET

- takaa – etupotku, kantapäätapotku, lukko nro 12 (2.8.2)

2. LYÖNTTORJUNTA

- jodan uchi-uke, ulkopuolinen torjunta, käden sisäsivulyönti, ulkopuolinen lakaisu, lukko 2 (1.13.5)
- jodan uchi-uke, ulkopuolinen torjunta, kämmensyrjälyönti, kaariheitto, kierähdys päälle (2.11.3)

3. TEKNIIKAT MAASSA

- Sode-guruma-jime / hihakuristus päältäsidonnasta (3.19.4)
- Tomoe-nage / alasvienti long guardiin, kaariheitto, juji-gatame (2.16.2)

4. RANDORIT

5. HOKUTORYU-OTTELU